

HEBAT JAGA MAKAN

Program Cara Hidup Sihat tingkat pengetahuan pelajar pemakanan berkhasiat di samping galak aktiviti fizikal

Oleh Siti Zarinah Sahib

sitizarinah@hmetro.com.my

Penekanan perlu diberikan kepada program pendidikan dan kesedaran pada golongan muda bagi membendung isu penyakit tidak berjangkit dan kadar obesiti dalam kalangan kanak-kanak yang kian meningkat.

Malah, selain amalan gaya hidup sihat dan aktif setiap hari, pemilihan makanan yang betul juga perlu dihebahkan kepada mereka. Menyedari keperluan ini, tiga tahun lalu Program Cara Hidup Sihat (PCHS) dilancarkan anjuran bersama Nestle (Malaysia) Berhad, Kementerian Pendidikan Malaysia dan Universiti Putra Malaysia (UPM).

PCHS adalah program intervensi selama tiga tahun bertujuan meningkatkan pengetahuan pelajar sekolah menengah rendah mengenai pemakanan berkhasiat di samping menggalakkan aktiviti fizikal.

Sebanyak 100 sekolah harian berasrama di selu-

ruh negara mengambil bahagian dalam PCHS. Ketika program ini, satu modul intervensi dinamakan HEBAT (Healthy Eating and Be Active among Teens) atau pemakanan sihat dan aktif dalam kalangan remaja dilaksanakan. Modul ini merangkumi 10 topik mengenai khasiat pemakanan dan aktiviti fizikal.

Ketika pembentangan hasil kajian intervensi, Ketua Penyelidik Program dan Pensyarah Kanan UPM Dr Chin Tit Siew berkata, PCHS adalah program menyeluruh membabitkan guru, warden, ketua tukang masak, pengendali kantin dan penolong kanan hal ehwal pelajar.

"Pelajar akan mengikuti bengkel Train the Trainer sebelum program berlangsung bagi meningkatkan ilmu dan persiapan amali bagi modul HEBAT. Bengkel pengendalian makanan turut diajar bagi mendidik guru, pengendali makanan dan tukang masak mengenai kebersihan dan keselamatan makanan," katanya.

Hasilnya, kini lebih

4,000 pelajar sekolah asrama harian di seluruh Malaysia lebih berpengetahuan mengenai pemakanan dan mengamalkan gaya hidup sihat. Ilmu dan amalan gaya hidup sihat meningkat dengan ketara dalam kalangan peserta yang menjaga pemakanan dan kerap melakukan kegiatan fizikal manakala obesiti pelajar yang terbabit dalam kumpulan intervensi juga semakin menurun.

"Oleh itu, kesimpulan yang dapat dibuat menerusi program ini menunjukkan ilmu dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar meningkat dengan ketara," katanya.

Menurut Timbalan Menteri Pendidikan II Kementerian Pendidikan P Kamalanathan, program ini dilaksanakan tepat pada masanya memandangkan kadar obesiti yang semakin meningkat. Menerusi PCHS sekolah yang terbabit diperkasakan bagi meningkatkan kesedaran dan kefahaman pelajar mengenai pentingnya pemakanan, kesihatan dan kesejahteraan.



KAMALANATHAN (tiga dari kanan) berbual dengan guru dan pelajar selepas majlis penyampaian hadiah.

raan.

"Kementerian Pendidikan berbesar hati kerana berpeluang menyertai usaha sama dinamik ini. Kerjasama antara sektor swasta dan awam adalah langkah progresif dalam usaha memajukan bidang pendidikan," katanya.

Sempena majlis penutup Program Cara Hidup Sihat, 10 sekolah terbaik mendapat pengiktirafan Nestle Malaysia dan dihadiahkan set peralatan gimnasium bernilai RM15,000 setiap satu. Set ini akan dipasang di kawasan asrama sekolah harian

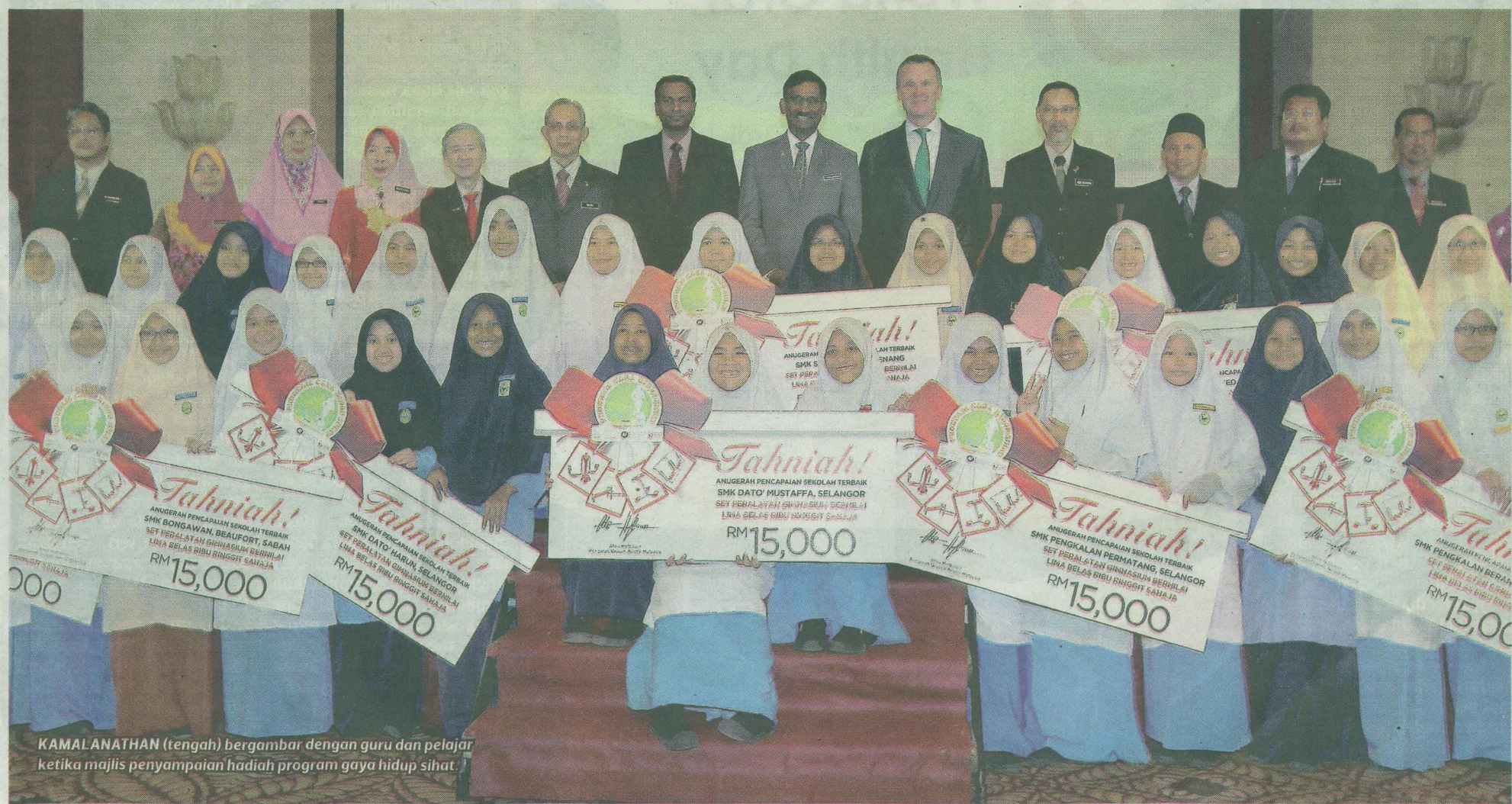
untuk dimanfaatkan semua penghuni asrama.

Menurut Pengarah Urusan Nestle (Malaysia) Berhad Alois Hofbauer, sebagai pemimpin dalam bidang makanan, kesihatan dan kesejahteraan, Nestle menyokong komitmen kerajaan untuk menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan rakyat Malaysia terutama pelajar.

"Seiring pembangunan Malaysia, kami percaya pemakanan yang baik memainkan peranan penting. Melalui program ini kami berjaya membawakan pe-

rubahan positif kepada lebih 4,000 remaja Malaysia. Kami berharap dapat berkongsi pendekatan ini bersama Nestle bagi menayakan program ini di lebih banyak sekolah di seluruh Malaysia," kata Hofbauer.

Pada masa sama, Program Kanak-Kanak Sihat Nestle (www.healthykids.org.my) juga dilancarkan secara rasmi. Laman web ini memuatkan alat pendidikan dan permainan interaktif untuk mendidik ibu bapa dan kanak-kanak mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif.



KAMALANATHAN (tengah) bergambar dengan guru dan pelajar ketika majlis penyampaian hadiah program gaya hidup sihat.